

Ernährungs vision Österreich



Schokolade-Kokos-Kugeln

Schokokugeln sind eine Süßspeise, die mit rohen Zutaten zubereitet wird und nicht gebacken werden muss. In nur wenigen Minuten ist die Masse fertig und kann nach Belieben mit Gewürzen je nach Geschmack verfeinert werden.

Wir verwenden rohes Kakaopulver, weil dieses mehr Antioxidantien und Mineralstoffe als industriell verarbeitetes Kakaopulver hat. Rohes Kakaopulver ist im gut sortierten Fachhandel erhältlich.

Da wir in diesem **Rezept ohne Mehl** arbeiten, sind die Schokokugeln **glutenfrei**.

Für die vegane Variante verwenden Sie einfach vegane Butter.

Mit dem folgenden Rezept erhalten Sie etwa 20-25 Kugeln.

Die Zutaten:

150	g	geriebene Nüsse
25	g	rohes Kakaopulver 100%
60	g	Erythrit Powder (Biosüße -> hier bestellen)
60	g	Cashewmus oder Erdnussmus (beides zuckerfrei)
50	g	weiche Butter oder vegane Butter
50	g	Kokosraspeln
1	Prise	Zimt gemahlen

Die Zubereitung:

1. Zuerst alle trockene Zutaten – Nüsse, Kakaopulver, Erythrit Powder und Zimt, gut miteinander vermengen.
2. Im nächsten Schritt die feuchten Zutaten – die weiche Butter (bzw. die vegane Butter) und das Cashewmus dazugeben.
3. Alle Zutaten gut miteinander vermengen, die Masse wird nach und nach feuchter, da sich die Butter und das Nussmus erwärmen.
4. Die Masse portionsweise zu Kugeln formen und direkt in den vorbereiteten Kokosraspeln rollen.
5. Vor dem Verzehr eine Stunde zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Beim Verzehr der Schokokugeln gilt, wenn sie bei Raumtemperatur gegessen werden, entfaltet sich das Aroma am Besten. Die Kugeln halten sich gekühlt mehrere Wochen.